

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ  
ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

по получению навыков исследовательской работы

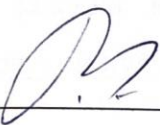
Студент  
гр. ЗБФ3-22-1



---

К.В. Иванов


Руководитель  
к.пед.н., доцент



---

Ю.Э. Гудков

Владивосток 2022

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Владивостокский государственный университет»
	<i>Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы</i>

Направление подготовки

***Направление 44.03.01 Педагогическое образование***

Профиль подготовки

***Физическая культура***

ЗАДАНИЕ

**Учебная научно-исследовательская практика**

**(получение первичных навыков НИР)**

Студент Иванов Константин Вячеславович

группа ЗБФЗ-22-1

1. Тема индивидуального задания на практику (Тема исследования)

Игровые эстафеты на уроках физической культуры.

2. Задания на практику

- провести анализ литературных источников по теме индивидуального задания и составить рецензию на актуальную статью по проблематике исследования;

- провести социологический опрос форме анкетирования с целью выявления представления респондентов, связанных с проблемой исследования;

- провести педагогическое наблюдение и анализ занятия (урока) по физической культуре в контексте выбранной темы (проблемы) исследования

### 3. Календарный план-график подготовки и оформления Отчета по учебной практике

№	Выполняемые работы	Форма проведения	Отметка о выполнении
1.	Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности	Аудиторное занятие	<i>Выполнено</i>
2.	Выбор темы индивидуального задания и согласование с руководителем	Самостоятельная работа. Консультация с руководителем	<i>Выполнено</i>
3.	Составление предварительного списка литературных и интернет источников	Консультация с руководителем в том числе на платформе Adobe Connect	<i>Выполнено</i>
4.	Разработка и представление руководителю темы индивидуального задания на практику		<i>Выполнено</i>
5.	Разработка и представление руководителю Титульного листа, Содержания и Введения к Отчету по учебной практике		<i>Выполнено</i>
6.	Разработка и представление руководителю Первого раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
7.	Разработка и представление руководителю Второго раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
8.	Разработка и представление руководителю Третьего раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
9.	Формулирование выводов и составление списка использованных источников		<i>Выполнено</i>
10.	Доработка доклада и презентации для защиты Отчета		<i>Выполнено</i>
11.	Предзащита Отчета на практическом занятии и получение отзыва руководителя	Практическое занятие, в том числе на платформе Adobe Connect	<i>Выполнено</i>
12.	Защита Отчета		<i>Выполнено</i>

### 4. Основные источники информации, используемые для разработки темы

Основная литература

Данилова, И.И. Введение в проектную и научно-исследовательскую деятельность : учеб. пособие / Ю.В. Привалова; Южный федер. ун-т; И.И. Данилова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2019 .— 108 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-3125-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/745916> (дата обращения: 03.05.2023)

Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] : Москва : Издательство Юрайт , 2022 - 232 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-492454>

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности : Методическая литература [Электронный ресурс] - Сочи : Сочинский государственный университет , 2020 - 32 - Режим доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=618255](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=618255)

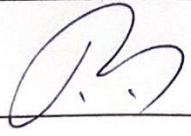
Дополнительная литература

Алехин И.А. Технологии профессионально ориентированного обучения: учебное пособие/ И.А. Алехин М.: Российская таможенная академия, 2016. 156 с. <http://www.iprbookshop.ru/69819.html>

Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А. Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2010. 174 с. <http://www.iprbookshop.ru/15700.html>

Сайт для учителя по физической культуре

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/рабочие-программы/>

Руководитель  / Гудков Ю.Э. /

Задание принял(а)  / Иванов К.В.

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ  
РАБОТЫ

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по Учебной практике по получению навыков исследовательской работы студента группы ЗБФЗ-22-1 Иванова Константина Вячеславовича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура.

Руководитель учебной практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Ю.Э. Гудков.

В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования по проблеме исследования;
- проведение педагогического наблюдения и анализ урока по физической культуре по теме исследования.

Очевидно, что студент сделал попытку справиться с решением поставленных задач по организации исследования, однако предоставленный отчет не в полной мере соответствует требуемому объему и содержанию, в текст допущены редакционные погрешности и нарушены требования к форматированию.

Результат прохождения учебной практики студентом соответствует оценке – «Удовлетворительно».

Руководитель практики \_\_\_\_\_ / Гудков Ю.Э. /

## Содержание

Введение .....	7
Раздел 1. Особенности проведения эстафет у школьников 6 классов по результатам анализа литературных источников .....	9
Раздел 2. Представления респондентов социологического опроса по теме (Отношение к Игровым Эстафетам на Уроках Физической Культуры) по результатам анкетирования .....	11
Раздел 3. Педагогическая характеристика урока по физической культуре для учащихся 6 класса по теме «Игровые эстафеты на уроках физической культуры» (по результатам педагогического наблюдения).....	15
Выводы .....	19
Список литературы .....	21
Приложения .....	22

## Введение

Назначением учебной практики по получению навыков исследовательской работы является приобретение студентами компетенций позволяющей осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. Данная компетенция предполагает овладение обучающимися базовыми методами исследовательской деятельности, а именно: способами работы с научно-методическими первоисточниками; социологическим опросом; педагогическим тестированием и наблюдением; методами математической обработки результатов и их графической интерпретацией. Учебная практика является связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на дисциплинах учебного плана ОПОП, и практической деятельностью по внедрению этих знаний в профессиональную деятельность.

Итоговым документом, позволяющим квалифицировать качество и объем исследовательской работы, является «Отчет по учебной практике». В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по проблеме особенности игровых эстафет на уроках физической культуры для развития таких качеств как: ловкость, скоростно-силовые способности;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования с целью выявления представления респондентов по теме «Использование игровых эстафет на уроках физической культуры».

Также в Отчете представлены результаты индивидуального Задания по более углубленному изучению отдельных направлений работы. Темой индивидуального Задания является педагогический анализ урока по физической культуре для учащихся 6 классов по теме «Игровые эстафеты на уроках физической культуры».

**Цель педагогического наблюдения:** обосновать состав учебных заданий и нагрузочные параметры наблюдаемого урока по физической культуре в 6 классе.

### **Задачи исследования:**

- 1) организовать и провести педагогическое наблюдение с использованием фото/киносъемки урока по физической культуре в 6 классе по теме урока «Игровые эстафеты на уроках физической культуры»;

2) определить состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксировать нагрузочные параметры (объем и интенсивность);

3) выполнить математическую обработку показателей наблюдения и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов наблюдения.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников;
2. Социологический опрос в форме анкетирования;
3. Методический анализ урока.

## Раздел 1 Особенности проведения эстафет у школьников 6 классов по результатам анализа литературных источников

Для выполнения Задания по анализу литературных источников мы использовали электронные и библиотечные ресурсы: поисковые сети Google.Яндекс.

Целью анализа литературы являлось: понимание и интерес правильного проведения спортивных эстафет в учебных учреждениях.

Задачи исследования:

1) провести анализ литературных источников по проблеме эффективного проведения игровых эстафет на уроках физической культуры для повышения посещаемости и работоспособности обучающихся;

2) составить рецензию на одну наиболее значимую публикацию (статью) по проблеме исследования;

3) составить список литературных источников по проблеме исследования.

Для решения первой задачи нами были проанализированы источники по следующим тематическим направлениям:

- «Использование эстафет на уроках физической культуры» инфаурок;
- «Значение игр-эстафет в физическом развитии воспитанников и формирование у них ловкости и быстроты» Пичуха Е. В.;
- «Подвижные игры эстафеты на уроках физкультуры начальная школа» Мультиурок «Подвижные игры и эстафеты в физическом воспитании учащихся» Копилкауроков;
- «Эстафеты для уроков физической культуры» Р.В. Алексеевич.

Далее нами была проанализирована публикация по теме «Использование игровых эстафет на уроках физической культуры», содержание которой в большей мере соответствует проблеме эффективного проведения игровых эстафет на уроках физической культуры для повышения посещаемости и работоспособности обучающихся, и составлена Рецензия (Таблица 1)

Таблица 1 – Рецензия на научную публикацию.

Рецензия		
на статью «Эстафеты в системе физического воспитания школьников» Автор: Чопик Я.А., Брыкина В.А. и Переузник А.З.		
Рецензент Студент группы ЗБФ3-22-1 Иванов К.В.		
№	Разделы	Характеристика и оценка
1	Сведения об авторе	Чопик Я.А. - студент Института художественного образования; Брыкина В.А. - старший преподаватель кафедры физической культуры Волгоградского государственного социально-педагогического университета; Переузник А.З. - старший преподаватель кафедры физической культуры Волгоградского государственного социально-педагогического университета.
2	Актуальность	Актуальность данной темы не вызывает сомнения, так как основы физической культуры человека закладываются в младшем школьном возрасте, формируются интересы, мотивация и потребности в систематической двигательной активности.
3	Проблема	Статья Чопик Я.А., Брыкиной В.А. и Переузник А.З. посвящена рассмотрению места эстафет в системе школьного физического воспитания, а также их эффективности как средства подъема социальной активности учащихся, навыков командной работы и реализации творческих и учебно-познавательных способностей школьников.
4	Научная новизна	Авторами рассмотрены научные обоснования выдающихся педагогов по вопросу практического применения подвижных игр и эстафет в школьной образовательной программе, обладающих культурным, ценностным и гуманистическим потенциалом.
5	Методическая новизна	В статье очень подробно расписана методика проведения эстафет.
6	Качество используемой литературы	При написании статьи были использованы научные работы: 1. Воробьева И. Н. «Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры»; 2. Даянова М. А., Коробейникова Е. И., Лахина О. В. «Игровой метод в педагогическом процессе по физическому воспитанию в младшем школьном возрасте».
7	Репрезентативность фактов	Приведен лишь фактический материал.
8	Обоснованность выводов	Авторами сделан вывод: Всестороннего воспитания и гармонического развития школьников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения с применением эстафетных игр. Этот метод используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В руках умелого педагога этот метод является весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности ребенка.

## Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по теме (Отношение к Игровым Эстафетам на Уроках Физической Культуры) по результатам анкетирования

Социологического опроса в форме анкетирования был организован и проведен на ВГУЭС способом анкетирования онлайн. В опросе принимали участие 4 респондента первокурсника: 3 девушки и 1 юноша.

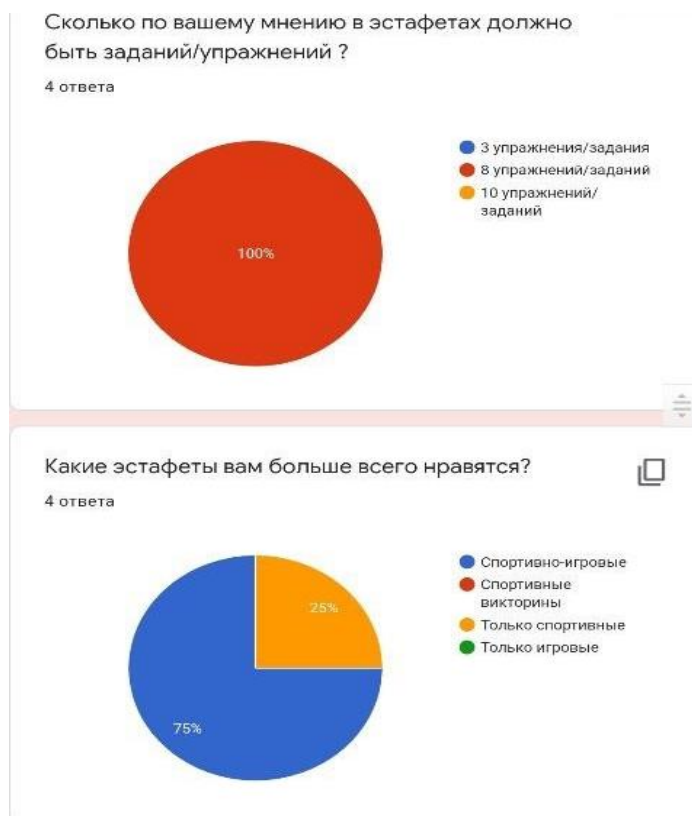
Цель анкетирования: обосновать представления респондентов об игровых эстафетах на уроках ФК (Приложение А).

Задачи исследования:

- 1) разработать бланк для проведения социологического опроса в форме анкетирования по теме Использование игровых эстафет на уроках Физической культуры;
- 2) организовать и провести опрос по теме Использование игровых эстафет на уроках Физической культуры.

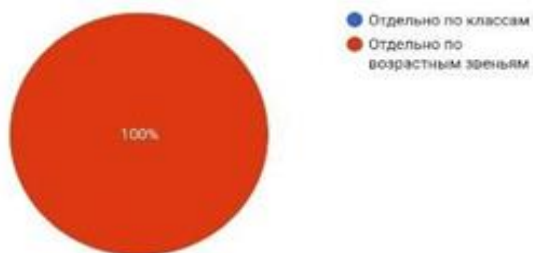
Решение первой задачи мы начали с определения целей, задач, и форм проведения анкетного опроса. Затем был разработан бланк анкеты и ключи интерпретации результатов (Приложение А).

Для решения второй задачи нами был подготовлен и проведен социологический опрос в форме анкетирования, который состоял из следующих этапов (действий): респондентам была разъяснена цель проведения опроса и правила ее заполнения, розданы анкеты каждому респонденту, после заполнения анкеты были собраны у всех респондентов и обработаны.



### Каким составом учащихся проводить эстафеты

4 ответа



### Вы знаете что-нибудь об эстафетах ?

4 ответа

Это спортивные соревнования в беге, где участники после определенного отрезка, который пробежали ,передают эстафетную палочку

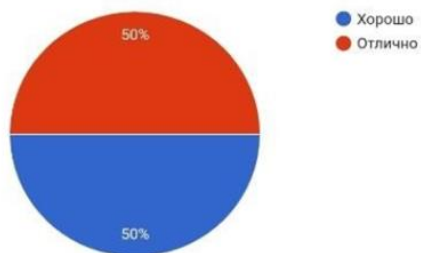
Ничего

Да

Знаю

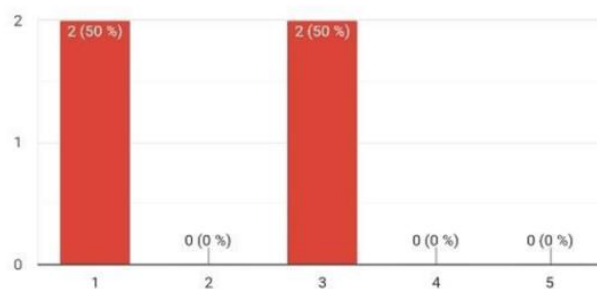
### Как вы относитесь к проведению игровых эстафет ?

4 ответа



### Как часто вы их проводите ?

4 ответа





## Анкета Использование игровых эстафет на уроках физической культуры

Здравствуйте, уважаемые обучающиеся! Пожалуйста, уделите несколько минут времени на заполнение следующей анкеты, которая покажет ваше отношение к использованию игровых эстафет на уроках физической культуры.

Для более эффективного прохождения, просим ознакомиться с инструкцией. Инструкция: Просим Вас внимательно прочитать вопросы и выбрать наиболее подходящий вам ответ (отметить «X»).

Разработчик опроса  
Студент группы ЗБФЗ-22-1 Иванов К.В.

Таблица 2 – Анкета исследования

- 1. Насколько тебе нравится участвовать в игровых эстафетах на уроках физкультуры?**
  - Очень нравится
  - Нравится
  - Нейтрально
  - Не нравится
  - Совсем не нравится
  
- 2. Как часто ты хотел бы участвовать в эстафетах?**
  - На каждом уроке
  - Несколько раз в месяц
  - Раз в месяц
  - Реже
  
- 3. Что тебе больше всего нравится в эстафетах?**
  - Командная работа
  - Соревновательный элемент
  - Возможность быть активным
  - Разнообразие упражнений
  - Другое (укажите)
  
- 4. Есть ли что-то, что тебе не нравится в эстафетах?**
  - Да (укажите) \_\_\_\_\_
  - Нет
  
- 5. Чувствуешь ли ты, что эстафеты помогают тебе улучшить физическую форму?**
  - Да, значительно
  - Да, немного
  - Не уверен/не уверена
  - Нет, не помогают
  
- 6. Предпочитаешь ли ты эстафеты другим видам физической активности на уроках физкультуры?**
  - Да
  - Нет
  - Зависит от вида активности

Допишите, пожалуйста, Ваши пожелания для организаторов \_\_\_\_\_

### Раздел 3 Педагогическая характеристика урока по физической культуре для учащихся 6 класса по теме «Игровые эстафеты на уроках физической культуры» (по результатам педагогического наблюдения)

Педагогическое наблюдение было организовано и проведено на базе МБОУ СОШ № 25, г. Владивосток. Наблюдался урок по физической культуре в 6 классе тема урока «Прыжки в длину способ согнув ноги».

Цель педагогического наблюдения: обосновать состав учебных заданий и нагрузочные параметры наблюдаемого урока по физической культуре в 6 классе.

Задачи исследования:

1 организовать и провести педагогическое наблюдение с использованием фото/киносъемки урока по физической культуре в 6 классе по теме урока «Игровые эстафеты на уроках физической культуры»;

2 определить состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксировать нагрузочные параметры (объем и интенсивность);

3 выполнить математическую обработку показателей наблюдения и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов наблюдения.

Решение первой задачи мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического наблюдения. Затем был разработан бланк протокола наблюдения (Приложение В)

Далее, нами было проведено наблюдения урока по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксированы нагрузочные параметры (объем и интенсивность).

#### Анализ урока

##### **Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре**

Место проведения урока (Образовательное учреждение) МБОУ СОШ № 25 г. Владивосток  
Дата и время проведения урока: 15.05.2024 г.

Ф.И.О. проводящего урок: Труфманова Р.П.

Данные о занимающихся (Класс: 10- мальчиков, девочек-9)

Тема урока: Игровые эстафеты на уроках физической культуры

Задачи урока:

1. Развивающая: развивать физические качества, быстрота, гибкость, выносливость, сила, координация
2. Образовательная: совершенствование командной работы, смекалки, взаимпомощи.
3. Воспитательная: воспитывать чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Используемый инвентарь: Свисток, конусы, мячи, обручи.

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок: Иванов К.В.

Группа ЗБФЗ-22-1

Таблица 3 - Протокол наблюдения

	Состав учебных заданий(средства)	Объем(время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примечания
<b>Подготовительная часть</b>				
1	Приветствие и формирование групп	1 мин	низкая	
2	Объяснение целей и задач урока	1 мин	низкая	
3	Строевые упражнения	30 сек	низкая	
4	Бег	1 мин	средняя	
5	Беговые упражнения	6 мин	высокая	
6	Ходьба	30 сек	низкая	
Количество учебных заданий 6		Сумма 10 мин	Преимущественная интенсивность средняя	
<b>Основная часть</b>				
7	Инструктаж: Объяснение правил эстафеты, демонстрация элементов.	5 мин	низкая	
8	Проведение эстафет: Различные виды эстафет (4), включая эстафеты с препятствиями, на скорость, на точность.	25 мин	высокая	
Количество учебных заданий 4		Сумма (мин) 30 мин	Преимущественная интенсивность средняя	
<b>Заключительная часть</b>				
9	Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	низкая	
10	Построение, подведение итогов	3 мин	низкая	
Количество учебных заданий 1		Сумма (мин) 5 мин	Преимущественная интенсивность низкая	
<b>Количество учебных заданий 10</b>		<b>Сумма (мин) 45</b>	<b>Преимущественная интенсивность средняя</b>	

Таблица 4 – Результаты исследования

№ задания	Время воздействия		Интенсивность	
1	1 мин	60	Низкая	10
2	1 мин	60	Низкая	10
3	30 сек	30	Низкая	30
4	1 мин	60	Средняя	60
5	6 мин	300	Высокая	70
6	30 сек	30	Низкая	40
7	5 мин	300	Низкая	10
8	25 мин	1500	Высокая	90
9	2 мин	120	Низкая	30
10	3 мин	150	Низкая	10

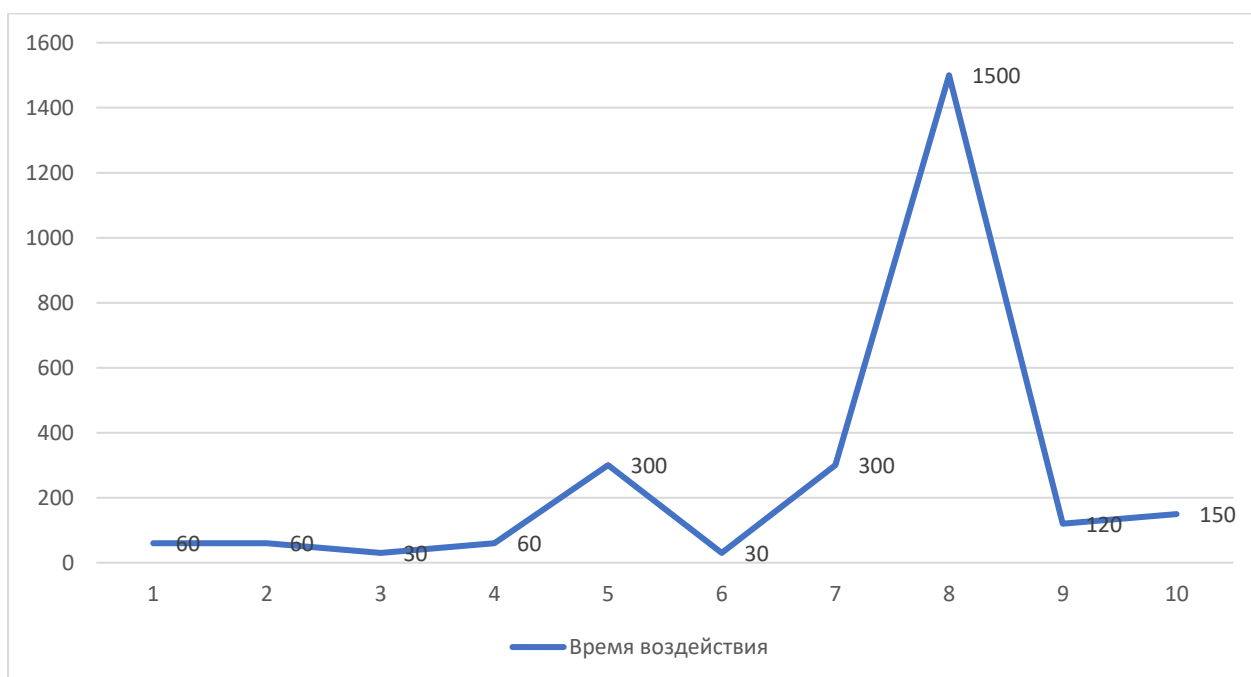


Рисунок 1 - Динамика длительности выполнения учебного задания на уроке физической культуры в 6 классе «Беговые упражнения»

В подготовительной части урока больше всего длительность выполнения задания относится к беговым упражнениям (6 мин.), а в основной части урока эстафета заняла 25 мин.



Рисунок 2 - Динамика интенсивности выполнения учебного задания на уроке физической культуры в 6 классе «Эстафеты»

На рисунке 2 изображена динамика интенсивности во время проведения эстафет на уроке по физической культуре. Проанализировав данные можно сделать выводы, что наибольшая интенсивность выполнения приходится на учебное задание «Эстафеты»

В связи с этим можно сделать вывод, что интенсивность нагрузки во время урока на детей средневысокая.

#### Список литературы по разделу

Голубь Марина Сергеевна Развитие точности движений у старших дошкольников в играх-эстафетах // Общество: социология, психология, педагогика. 2018. №11.

Гаджиев Осман МаГаджиев Осман Магомедэминович Педагогические условия организации игровой деятельности как средства нравственного воспитания юных спортсменов // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. 2017. №1.

## Выводы

За время прохождения Учебной практики по получению навыков исследовательской работы мы получили опыт как правильно проводить урок, использовать игровые эстафеты на уроках ФК.

1. Проанализировав статью по теме «Эстафеты в системе физического воспитания школьников» Чопик Я.А., Брыкиной В.А. и Переузник А.З., сделан следующий вывод:

Всестороннего воспитания и гармонического развития школьников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения с применением эстафетных игр. Этот метод используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В руках умелого педагога этот метод является весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности ребенка.

2. Результаты анкетирования показали, что обучающимся нравится проводить спортивно-игровые эстафеты. Об этом свидетельствуют ответы респондентов на вопрос: Как часто ты хотел бы участвовать в эстафетах? На каждом уроке – 75%; несколько раз в месяц - 25%.

3. При методическом анализе урока можно увидеть, что большая часть времени уделяется беговым упражнениям для разогрева мышц, ОРУ и подводящим.

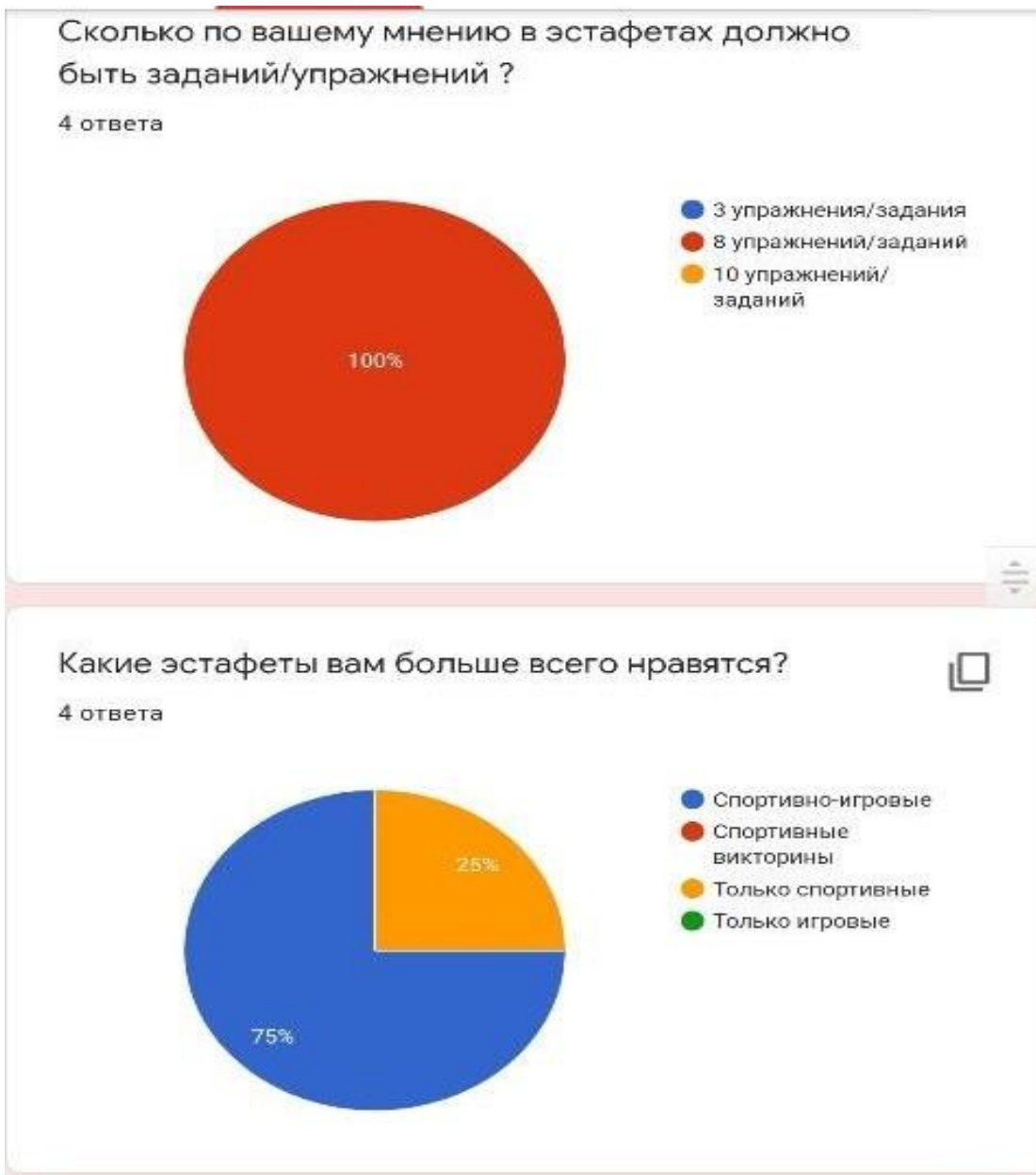
Таким образом, эстафеты являются одним из наиболее востребованных в современном школьном образовании методов физического воспитания учащихся. Участие в эстафетах требует от учеников способности к концентрации и переключению внимания, проявления находчивости, временной, пространственной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Упражнения, входящие в эстафеты, положительно влияют на развитие познавательных процессов, таких как мышление, внимание, память, восприятие, воображение, способность к обучению. Со стороны физиологических процессов они улучшают дыхание, обмен веществ, усиливают кровообращение и т. д. Главным условием проявления личностных способностей в образовательном процессе является применение лично-ориентированного подхода, при этом стоит учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка.

## Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. [Текст] / А.Б. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 223 с.
2. Благуш, П.К. Теории тестирования двигательных способностей. / Перевод с чешского. [Текст] / П.К. Благуш. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 165 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 2014. – 331 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. [Текст] / Г.Д. Горбунов. – Физкультура и спорт, 2014. – С. 56-78.
5. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсменов. [Текст] / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 45 с.
6. Захаров, Е.Е. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. [Текст] / Е.Е. Захаров, А.В., Карасев, А.А., Сафонов. – М.: Лептос, 2014. – 368 с.
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 200 с.
8. Зубченко, А.А. Круговая тренировка на уроках. [Текст] / А.А. Зубченко / Журнал «ФК в школе» №15, 2015. – 76 с.
9. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. [Текст] / Н.К. Коробейников, И.Г. Михеев, А.Е. Николенко. – М.: Высшая школа, 2013. – 75 с.
10. Лях, В.И. Координационные способности школьников [Текст]: учебник / В.И. Лях. - Минск: Полымя, 2014. – 152 с.
11. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. [Текст] / В.И. Лях. – М.: 2015. с. 272.
12. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс/ Перевод с немецкого. [Текст] / Э. Майнберг. – М.: Аспект-пресс, 2015. – 318 с.
13. Маркосян, А.А. Физиология. [Текст] / А.А. Маркосян. – М.: Медицина, 2013.- 156 с.
14. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 155 с.
15. Матвеев, Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. [Текст] / Л. П. Матвеев - М., «Физкультура и спорт», 2015.- 36 с.
16. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. [Текст] / А.В. Рудницкий. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – С. 34.
17. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки самбистов. [Текст] / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский. – М.: 2014. – 352 с.
18. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Кинезиология и психология. [Текст] / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2015. – 251 с.
19. Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: 2014. – 263 с.
20. Холодов, Ж.К. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. [Текст] / Ж.К. Холодов. - М., 2013.
21. Хорунжий, А.Н. Теория и практика физической культуры, 2014, № 4 - с. 71-72 с.;
22. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для преподавателей ФК / Ж.К. Холодов. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 424 с.

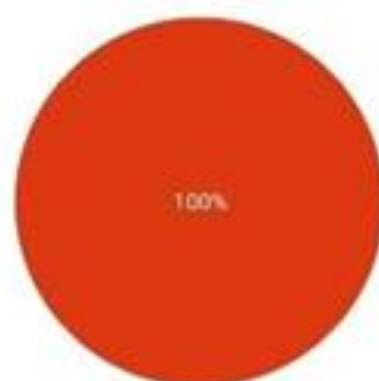
## Приложение А

### Фотоотчет по анкетированию:



## Каким составом учащихся проводить эстафеты

4 ответа



- Отдельно по классам
- Отдельно по возрастным звеньям

## Вы знаете что-нибудь об эстафетах ?

4 ответа

Это спортивные соревнования в беге, где участники после определенного отрезка, который пробежали ,передают эстафетную палочку

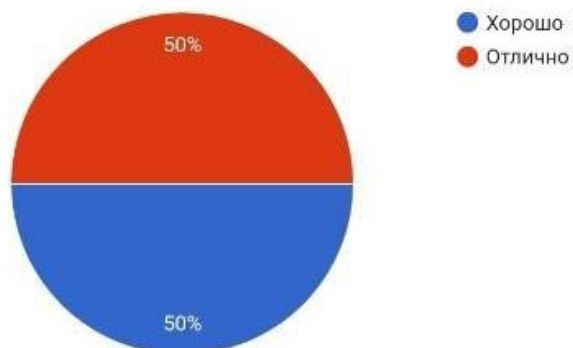
НиЧеГо

Да

Знаю

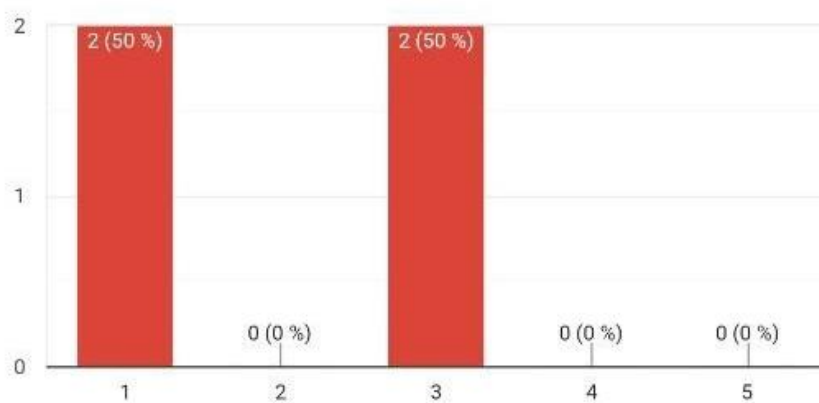
Как вы относитесь к проведению игровых эстафет ?

4 ответа



Как часто вы их проводите ?

4 ответа



**Удовлетворительно**

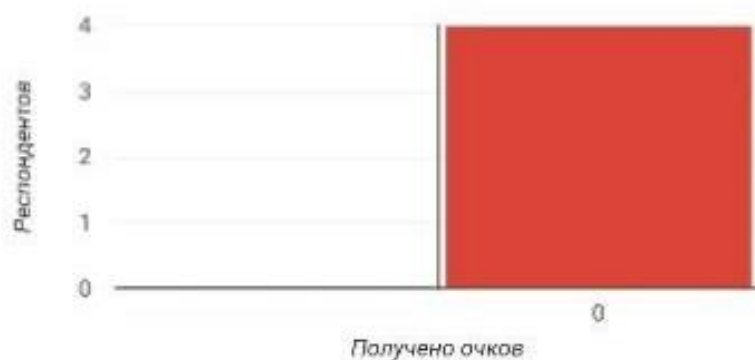
Баллов: 0 из 0

**Медиана**

Баллов: 0 из 0

**Диапазон**

Баллов: от 0 до 0

**Распределение баллов****ФИО**

4 ответа

Калацук Дарья Сергеевна

Варенцова Вероника Евгеньевна

Грицких Наталья Ивановна

Ким Максим Дмитриевич

## Приложение Б

### Анализ урока

#### Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение) \_\_\_\_\_

Дата и время проведения урока \_\_\_\_\_

Ф.И.О. проводящего урок \_\_\_\_\_

Данные о занимающихся (Класс \_\_\_\_\_ мальчиков \_\_\_\_\_ девочек \_\_\_\_\_)

Тема урока \_\_\_\_\_

Задачи урока \_\_\_\_\_

Используемый инвентарь \_\_\_\_\_

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

#### ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примечания
<b>Подготовительная часть</b>				
1*	<i>Строевые упражнения</i>	2 мин	<i>низкий</i>	
2	<i>Ходьба</i>	30 сек	<i>средний</i>	
3	<i>Упражнения в ходьбе</i>	40 сек	<i>средний</i>	
4	<i>Бег</i>	30 сек	<i>средний</i>	
...				
Количество учебных заданий 4		Сумма (мин) 3.40	Преимущественная интенсивность <i>средняя</i>	
<b>Основная часть</b>				
7				
8				
...				
Количество учебных заданий _____		Сумма (мин) _____	Преимущественная интенсивность _____	
<b>Заключительная часть</b>				
11				
12				
...				
Количество учебных заданий _____		Сумма (мин) _____	Преимущественная интенсивность _____	